

低血糖

No.20

今日のポイント

- 1. 低血糖とは？**
- 2. 低血糖の症状**
- 3. がまんは禁物。
すぐにブドウ糖を口にする**
- 4. 低血糖を減らすコツやアイデア**
- 5. いくつかの約束事と注意事項**

1. 低血糖とは？

なぜ低血糖になるのか

糖尿病は「**高血糖**」になる病気

「**高血糖**」を改善

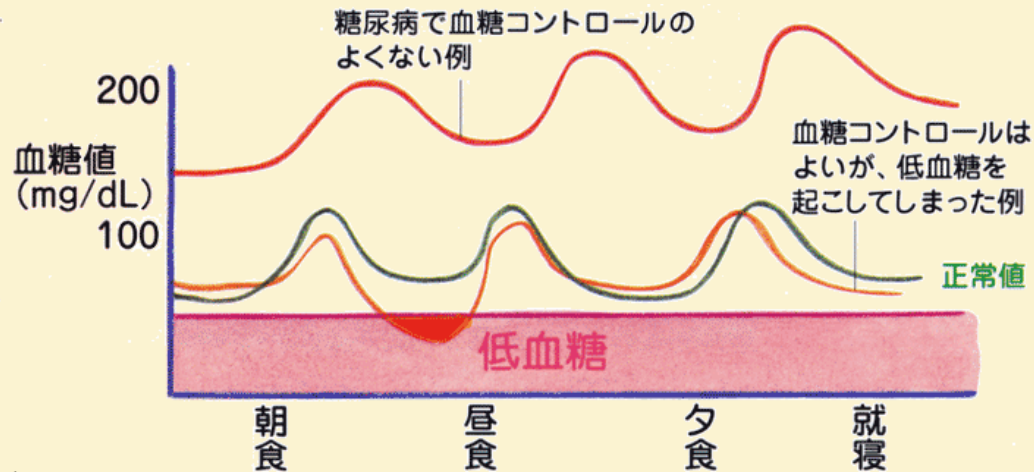
することが、糖尿病の治療

だけれども・・・

血糖値を下げる薬の作用が強くて

必要量以上のインスリンが血液中に供給されると・・・

「**低血糖**」になってしまう(低血糖とは、血糖値が70mg/dL未満の状態)



★注意が必要な方★

- インスリン療法をしている患者さん
- インスリンの分泌を増やす飲み薬を服用している患者さん
- 高齢の患者さん
- 自律神経障害を伴う患者さん

2. 低血糖の症状

一般的には、はじめに自律神経症状があらわれ、さらに血糖値が下がると、中枢神経症状があらわれる

自律神経症状

血糖値55～70mg/dL程度

強い空腹感、冷や汗、動悸、手足の震え、視野が霞む、物が二重に見える、吐き気、体が熱く感じる など



中枢神経症状

血糖値50mg/dL程度

疲労感、脱力感、めまい、体に入力が入らない、千鳥足、手足を動かさない、眠気、昏睡 など



その他の症状

頭痛、不機嫌になる(子どもの場合) など

症状は人それぞれ異なるが、同じ人には同じ症状が現れやすい

低血糖と低血糖症状は、イコールではない

血糖コントロールが良くない人は、血糖値正常でも、または、いくらか高くても、低血糖症状が現れることがある

3. がまんは禁物。すぐにブドウ糖を口にする

患者さん自身で対処できるとき

1. 血糖値を測り、低血糖であることを確認する
2. ブドウ糖(10g)またはブドウ糖を含む飲料(150~200mL)、砂糖(20g)のいずれかをとる
α-グルコシダーゼ阻害薬を服用の方は、必ずブドウ糖を摂取する
3. 症状が回復したら、血糖値を測る

約15分後、症状が回復しない
または
血糖値が低いままのときは

もう一度、ブドウ糖などを口にする



3. がまんは禁物。すぐにブドウ糖を口にする

周囲の人の手助けが必要なとき

1. 意識障害に陥っている患者さんに声をかける

2. (可能であれば) 血糖値を測り
低血糖を確認する

3. ブドウ糖を口にさせる

意識がない場合は…

グルカゴンを投与する

または、ブドウ糖を水に溶かして飲ませる

4. 回復したら、早めに食事をとってもらう
回復しない場合は…

救急車を呼ぶ



4. 低血糖を減らすコツやアイデア

ポイント1 低血糖の原因を見つける

低血糖には必ず原因があります
同じ原因による低血糖を減らしましょう

ポイント2 規則正しい生活を心掛ける

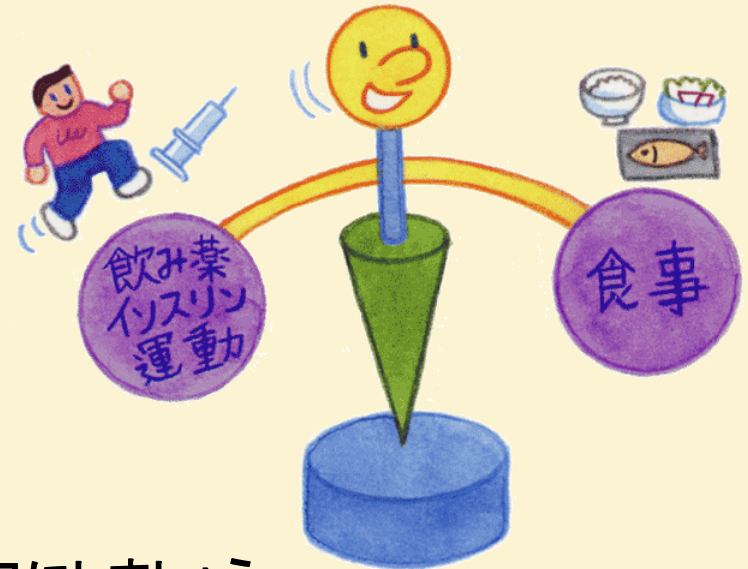
生活リズムが乱れると
血糖値も変動しやすくなります

ポイント3 適宜に補食を摂る

強い運動をする前には、おやつなどを口にしましょう

ポイント4 糖尿病に詳しくなる

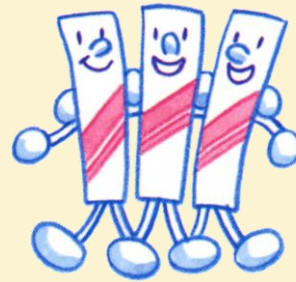
体の中での「糖」と「インスリン」の流れをイメージしてみましょう



5. いくつかの約束事と注意事項

いつも、ブドウ糖を身に付けておく

「ブドウ糖を肌身離さず」というイメージ



外出時には、糖尿病患者とわかるものを身に付ける

氏名、自宅や通院先医療機関の名前、電話番号、主治医の名前、使用中の薬の名前なども書いておく



α-グルコシダーゼ阻害薬を服用している方へ

砂糖では回復が遅くなるので、ブドウ糖を飲む

自動車の運転など、危険な作業時の注意

いつもよりもこまめに血糖測定をして、先手先手に対応

無自覚性低血糖

コントロールが良好で血糖の低い人で起こりやすい
高齢者、神経障害のある人も注意



アルコール性低血糖

20-8 昏睡に陥ることもある、危険な低血糖(二日酔いの日も注意)

今日のまとめ

- 1. 低血糖とは？**
なぜ低血糖になるのか
注意が必要なのは、こんな人
- 2. 低血糖の症状**
自律神経症状と中枢神経症状
- 3. がまんは禁物。すぐにブドウ糖を口にする**
患者さん自身で対処できるとき
周囲の人の手助けが必要なとき
- 4. 低血糖を減らすコツやアイデア**
低血糖の原因を見つける・・・など
- 5. いくつかの約束事と注意事項**
いつもブドウ糖を身につけておく・・・など

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

低血糖が起こりやすくなる原因として
間違っているものはどれ?

- ア. お酒を飲み過ぎた
- イ. 運動療法をサボった
- ウ. 運動療法をがんばり過ぎた
- エ. 食事の間隔が延びた
- オ. 食事(炭水化物)の量が少なかった

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

低血糖が起こりやすくなる原因として
間違っているものはどれ?

ア. お酒を飲み過ぎた

正解 → イ. 運動療法をサボった

ウ. 運動療法をがんばり過ぎた

エ. 食事の間隔が延びた

オ. 食事(炭水化物)の量が少なかった

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

一般的な低血糖症状の現れ方の説明として正しいのはどれ？

- ア. はじめに中枢神経症状が現れ
続いて自律神経症状が現れる
- イ. はじめに自律神経症状が現れ
続いて中枢神経症状が現れる

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

一般的な低血糖症状の現れ方の説明として正しいのはどれ？

ア. はじめに中枢神経症状が現れ
続いて自律神経症状が現れる

正解 → イ. はじめに自律神経症状が現れ
続いて中枢神経症状が現れる

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

低血糖から回復するのに
より適している食べ物はどれ？

- ア. チョコレートか飴
- イ. 砂糖
- ウ. ブドウ糖
- エ. ごはん、パン
- オ. そば、うどん

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

低血糖から回復するのに
より適している食べ物はどれ？

ア. チョコレートか飴

イ. 砂糖

正解 →

ウ. ブドウ糖

エ. ごはん、パン

オ. そば、うどん

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

初めての低血糖を経験。さて、回復したあとその後の糖尿病治療はどうする？

- ア. 糖尿病の治療は中止する**
- イ. 低血糖になった原因を探して、同じ原因による低血糖の再発を防ぐようにする**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

初めての低血糖を経験。さて、回復したあとその後の糖尿病治療はどうする？

ア. 糖尿病の治療は中止する

正解 →

イ. 低血糖になった原因を探して、同じ原因による低血糖の再発を防ぐようにする

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

外出時に忘れてはいけない物は？

ア. ブドウ糖

イ. 名前や連絡先、通院している
病院名などを書いたカード

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

外出時に忘れてはいけない物は？

正解 → ア. ブドウ糖

正解 → イ. 名前や連絡先、通院している
病院名などを書いたカード